Manual de Sobrevivência na “Selva Cinza”

Por, Marco Alves

Este Ebook é objetivo e tem como intuito auxiliar quem precise em momentos de dificuldade, essa pessoa esteja em desespero, no fundo do poço, depressiva ou alguma situação que a leve a desejar desistir da vida.

Não estou escrevendo para que você mude de ideia e sim que possa pesar na balança todas suas ações de sua vida ate hoje, abra sua mente e tome uma atitude que conduza a vitória.

O que estou compartilhando são lições de vida que aprendi ao longo da vida entre muitos altos e baixos, entre muitos desejos de desistir de tudo e como passei a prosseguir em frente mesmo até o momento não ter atingindo nem 10% de tudo que eu imaginava atingir com minha idade.

Estarei abordando atitudes, crenças, psicologia uma gama de vertentes para mostrar de forma direta que somos responsáveis de todas nossas atitudes e situações.

Ah e você se pergunta. Estou oferecendo isso de graça a você? Isso vai depender do que este manual agregou ou não a você. Ti dou o livre arbítrio.

Então você se pergunta qual credibilidade ou formação eu tenho para lhe dar orientações? Então eu digo, vou apontar minhas experiencias próprias de vida, da qual, com certeza você se verá, e poderá auxiliar a encontrar uma saída da situação, com intuito é claro que essa saída seja vitoriosa.

A selva é verde ou cinza?

Se vivemos em uma sociedade socio-capitalista? Sim. Mas a selva só mudou a cor. Ainda existem pessoas que agem como leões que não se importam nem um pouco com quem iram passar por cima, e a pessoas que seguiram a ética e a educação e se não se policiar serão manipulados pelos leões.

Ética, educação, bom senso é bom, porem o bem não existe sem o mal, a escuridão não existe sem a luz, em outras palavras devemos buscar o equilíbrio entre o certo e o errado, caminhar e trilhar nesse caminho estreito e atenuo porem acima de tudo respeitando sua consciência, o cordeiro não consegue agir como lobo e vice versa porem nessa selva verde ou cinza sempre em nossa caminha pessoal e profissional os dois estremos então busque ser o equilíbrio de sua consciência seja você mesmo seu yin yang.

Achar seu próprio equilíbrio é complicado e leva tempo, mas lembre-se casa arrumada é fácil identificar quem fez a bagunça. Sempre iremos esbarrar com pessoas que iram querer nos bagunçar socialmente, psicologicamente em vários ambientes cabe a nós estarmos preparados para escapar das garras das pessoas manipuladoras. E a você que é manipulador que está lendo buscando entender mais os cordeiros que quer manipular, lembre-se, sempre existe alguém mais forte, será que você não está sendo manipulado e nem está percebendo?

Trarei aqui o que seria os 10 mandamentos de sobrevivência nesse novo mundo do qual vem sendo cada vez mais agressivo e talvez plantar uma semente que possa proliferar e traga nessa sociedade mascarada e manipuladora uma luz de esperança e talvez recuperar a verdadeira essência de nós mesmos caso venham a aplicar o que está listado dentre estas linhas.

Sumario

1. Pessoas toxicas
2. Bulling
3. Depressão
4. Suicídio
5. Psicológico
6. Luta
7. Selva
8. Sanidade
9. Livre arbítrio
10. Tempo

1) **Pessoas toxicas**

Não importa em que ambiente convivamos. Social, trabalho ou família, sempre existirá uma pessoa toxica que procurará deixa-lo para baixo, controlar manipular de forma direta ou indireta suas atitudes ou ações.

Normalmente são pessoas egocêntricas que só pensão em si porem utilizam uma máscara de benevolência e bondade para se aproximar manipular e conseguir o que quer e depois dispensar.

São pessoas complicadas de identificar por utilizam artifícios de lobo em pele de cordeiro, e podem ser qualquer um.

Utilizam argumentos manipuladores e são pessoas formadoras de opiniões, porem visam somente seu bem estar e de mais ninguém.

Viver em sociedade nunca é fácil seja ela dentro ou fora de casa, e abusos tanto físicos quanto psicológicos são consistentes ou intermitentes aplicados por essas pessoas.

Cabe a nós identifica-las e afastar de pessoas assim, mesmo que demore, mas afastar é o melhor caminho. Em casa é mais complicado, mas aplicar o afastamento é necessário para não sofrer com o sufocamento, manipulação e controle de todas nossas ações, pois pessoas assim sempre querem mais e mais sem controle nenhum, se tornam abusivas autoritárias e buscam somente seu prazer e quando você não for mais útil é excluído.

2) **Bullying**

Ato de atingir ou agredir o próximo de forma deliberada para seu próprio prazer. São atitudes penáveis muitas vezes cruéis que pode vir disfarçadas de brincadeiras essas indiretas ou até diretas.

Bullying não tem idade, não tem cor, não tem nada, pode vir de qualquer lugar de qualquer um de forma premeditada ou não. Então o que fazer?

Em muitos casos deixar claro que tal atitude lhe incomoda só potencializa mais ainda o ato, então a psicologia reversa de rir ou não ligar do ato pode desmotivar a pessoa que arbitrai o bullying que vendo que não atinge o resultado esperado perde a motivação.

Porem nunca deixa de ser grave e pode deixar marcas expressivas na construção psicológica da vítima que pode levar a traumas que terão que tratar em um futuro não muito distante. Portanto a necessidade de buscar um equilíbrio mental nessas situações e entender que atos como bullying podem ser engatilhados por inveja, medo e preconceito da pessoa que o pratica facilita a interpretação e forma de se defender desse ato maldoso e muitas vezes monstruoso.

O importante é, bulllying são fases e a necessidade de apoio e de se expressar ou no popular “colocar para fora”, é claro para pessoas certas é muito importante

para lidar com a situação, até porque quem está de fora desse jogo doentio pode ter uma perspectiva diferente e pode apontar um norte para solução.

3) Depressão

A depressão é algo que vem sem que consigamos perceber. Normalmente é a somatória de muitas frustações, fracassos, abusos e perdas ao longo da vida.

É como uma cobra sorrateira que vem de forma silenciosa na noite e destila seu veneno, deixando-nos cada vez mais descontentes, frustrados e tristes na jornada da nossa vida.

Nunca percebemos que temos até já ter e quando temos tudo depende de quando identificamos para nos recompor, pois é uma queda livre em direção ao fundo do poço onde se não observarmos chegamos ao fundo e continuamos a cavar afundando mais e mais.

Quando chegamos nesse ponto nada sacia, nada traz felicidade, e por muitas vezes buscamos algo novo e novo com anseio de suprir o vazio que está dentro de nós causando cada vez mais angustia, pois a cada novidade que falha mais buscamos e mais a ponto de nada mais nos saciar.

Por muitas vezes chegamos ao ponto de identificar e procurar tratamentos com psiquiatras, psicólogos, psicanalistas, terapia e remédios. E mais e mais procuramos e mais e mais “drogas” acabamos absorvendo ou técnicas e mais técnicas que de nada adianta. Porem o que até hoje ninguém me disse e descobri sozinho é:

O principal remédio somos nós mesmos, se não querermos dia após dia nos levantar e buscar melhorar, não importa o calibre do profissional do qual você procura, não encontrará a cura e continuará a cavar o poço.

Sim essa é a conclusão que eu cheguei após um tratamento de 7 anos de depressão com bipolaridade. O principal remédio somos nós mesmos.

Sabe a frase clássica e clichê?

“Não é o quanto batemos e sim o quanto aguentamos apanhar e continuar na luta” Rock Balboa.

Essa frase exemplifica o ato que temos que ter para vencer a depressão. É no dia a dia, caindo e levantando, porem nunca desistindo e seguindo em frente, nem que seja a trancos e barrancos, mas lutar, apanhar e seguir em frente.

A vida não é fácil, nunca será, deve ser por isso que já nascemos chorando, mas cabe a nós torna-la agradável e benéfica a nós e aqueles que nos cercam.

Sabe uma das coisas importantes que temos que compreender na vida é que ela é feita de momentos tristes e felizes, nem sempre teremos alegria e felicidade constante em nossas vidas, mas momentos tristes e difíceis, adicionados para que possamos a dar valor aos momentos alegres e felizes pois senão de nada

importa os aprendizados que colhemos em nossas vidas, pois eles passaram despercebidos.

Não é fácil, eu sei, mas um passo de cada vez, sei que caminhar sem estar inteiro é complicado, mas é necessário. Em muitas situações perderemos por não estarmos mentalmente equilibrados, mas seguimos essa é a vida, uma luta constante de vitorias e derrotas, mas o importante é continuar até o final da batalha.

4) Suicídio

Quem nunca pensou em desistir de tudo e todos que jogue a primeira pedra. Até pessoas que você acredita ser a mais equilibrada já teve pensamentos suicidas. Agora pensar e fazer são coisas totalmente diferentes.

Dizer adeus aos problemas e deixar tudo para quem ficar vivo não seria uma atitude egoísta por parte do suicida? Mas então como posso lidar com esse impulso que tem mais e mais dominado minha mente?

Primeiro, pensamentos suicidas não são de natureza humana, portanto não são seus pensamentos, e sim o desespero de uma ou a somatória de diversas situações que nos levam a ser dominados por esses pensamentos e ações. Mas o que fazer?

Diga “Não”, sempre diga não, se policie, observe analise seja você mesmo seu psicanalista, e identifique o gatilho e afaste-se dele. Identifique que a vontade do suicídio não é sua, não está na genética, portanto não é do ser humano.

Para ser sincero já tive mais pensamentos, desejos e até impulsos suicidas mais do que o total de dias de minha vida toda, não existe um dia sequer que não tenha, mas cabe a mim recusar e seguir em frente. Não vou desistir.

Sempre analise o impacto que seria um suicídio, para você, para sua família e parentes, para aquelas pessoas que ti amam e que você nem sabe que ti amam, para aquelas pessoas que se espelham em você e você nem sabe.

Você pode dizer, ninguém me ama, se importa ou se espelha em mim, isso é mentira. Acredite, “O efeito do bater das asas de uma borboleta em um território tropical pode acarretar um furacão no Norte”.

O que quero dizer é as vezes um pequeno detalhe uma pequena ação sua pode desencadear o bem ou o mal aqueles que o cercam ou ate a uma pessoa que só lhe viu apenas uma vez na vida. Portanto observe a responsabilidade de estar vivo e de a razão de merecer cada dia como um grande presente.

Faça cada dia valer apena, faça a diferença na sua e na vida dos outros. É um ótimo método para abreviar ou até cessar pensamentos suicidas.

Sei que por muitas vezes erramos na vida e erramos feio muito feio, mas se você ainda está vivo pode fazer a diferença e equilibrar a balança. Um passo por vez,

uma atitude por vez, um ato de cada, e transforme o mal em bem e quando olhar saberá que está no caminho certo.

5) Psicológico

Um dos itens de maior valor de nossa vida. É nele que devemos concentrar e buscar o equilíbrio. Sim o equilíbrio. Uma mente equilibrada nos leva longe, nos afasta de decisões errôneas e nos coloca no caminho certo.

Mas é fácil ter o equilíbrio mental? Até hoje não o tenho, e talvez nunca tenha, mas buscarei mais e mais até o fim de meus dias se assim for preciso, mas não desistirei.

Ele que é responsável por nos dar as melhores ideias em momentos de dificuldades, ele que nos tirará do poço quando cairmos, nele que teremos a força de seguir em frente. Por isso devemos preserva-lo e mantê-lo saudável com leituras, exercícios físicos e muita doutrina, se possível meditação ate.

O centro de nosso ser deve ter equilíbrio para que consigamos a vitória almejada por nos. Para termos clareza em nossos pensamentos, para termos desinência do certo e o errado em nossas vidas, ética, moral e bons costumes vivem dentro dele.

Para termos uma mente livre do mal temos que aplicar um ato simples, “Não fazer ao próximo o que não quer que faça a si mesmo”, é um excelente começo e nos leva longe e a paz interior quando deitarmos e buscarmos ter o sono dos justos.

Muitas vezes tropeçaremos por um dia ruim, mas viver é aprender, não é ser santo, então buscar o certo acaba tornando habito e logo irá fazer parte de sua essência.

Segredos da vida que nos faz parecer fracos talvez ingênuos, mas rótulos não fazem parte da consciência e uma consciência limpa vale muito mais que qualquer grandeza ou riqueza que consigamos conquistar.

6) Luta

Viver é um processo constante de insistência e buscar seu lugar ao sol. Porem toda vida e sociedade também participam desse processo, competindo ou não por muitas vezes acabam ofuscando-nos ou nos deixando sem direção para qual caminho percorrer.

Durante essa breve vida até o momento de escrever cheguei a algumas conclusões que são pertinentes ou não dependendo de qual fase da vida nos encontramos.

Por muitas e muitas vezes as pessoas não ficam felizes por você conquistar algo, pode até dizer parabéns ou demostrar alguma alegria, porem dentre 10, duas ou

três pessoas iram se alegrar de verdade com sua conquista, você saberá quem é.

A cada dia a competitividade está cada vez mais acirrada, tornando muito difícil fazer a diferença ou algo diferente. Existem muitas pessoas preparadas assim como você para conquistar seus sonhos. Cabe a nós termos umas cartas nas mangas.

O processo de viver é mais insistir em continuar, pois é um processo longo de altos e baixos que nos deixam por muitas vezes com vertigem e sem saber quem somos, pois, a gente vai se moldando para se adequar cada vez mais na sociedade. Porem, é dever nosso se adequar a sociedade ou sermos os loucos que fazem a diferença? Bem, nesta questão ainda estou no muro.

Quando vencemos, vencemos quando perdemos, faz parte do processo de amadurecimento e por muitas vezes é a derrota do passado que nos dará estabilidade em uma situação futura, então a vitória não está na chegada, mas sim por todo o percurso.

7) Selva

O mundo não mudou muito como a milhares de anos atras, a selva só mudou de cor, de verde para cinza. Mas ainda temos os caçadores e a caça no meio do processo.

Essa luta incessante nos leva a ver de forma peculiar que apesar de ter apenas uma espécie no topo ela luta entre si de forma voraz para se tornar vitoriosa, mas a que preço?

Muitos erram nesse processo pois, acabam pagando um preço muito alto em suas escolhas tanto vencendo quanto perdendo. Não nos podemos esquecer que no geral todos nos prostituimos por algo. Sim, o comparativo da prostituta e seu trabalho de 8 horas não são tão diferentes assim. Fornecemos serviços, porem diferentes, mas algo em comum em todos esses serviços é o tempo em que vendemos por algo.

Então quando for comprar, sair, comer avalie, não o valor a ser pago, mas quanto tempo de sua vida você estará fornecendo a aquela pessoa ou objeto ou passeio, com certeza você vera de outra forma seu meio de pagamento.

Quando olho para selva cinza, ela me perturba, pois na maior parte do tempo ela nos mostra uma realidade inexistente atras da máscara. Como se vivêssemos um sonho ou uma ideologia superficial e mentirosa da verdadeira sociedade em que abitamos. Como dizem, a história do chapeuzinho vermelho tem várias versões, mas qual é a verdadeira?

8) Sanidade

Viver é tomar escolhas, em todas as áreas da sociedade. Porem essas escolhas podem ou não interferir ou até abalar nosso equilíbrio, nossa desinência e com isso afetar nossa sanidade.

Até onde é certo e ate onde é o errado? O que os define e principalmente, o meu certo ou errado é o mesmo do meu próximo?

Questões que nos levam a pensar que tomadas de decisões tem cada vez mais seu peso de responsabilidade do que nunca e a cada dia quanto mais velhos ficamos mais esse peso aumenta levando algumas pessoas a estagnar, parar no tempo, pois as responsabilidades de suas decisões são tão grandes e afeta tanto a si mesmo quanto aos próximos de tal maneira que o torna cada vez mais difícil dar aquele passo de risco.

Ao longo da vida vamos agregando mais e mais responsabilidades o que torna um grande peso, e ate um fardo em nossas vidas. E a cada dia se torna mais cedo dias em que temos que tomar grandes decisões que podem nos levar a vitória ou a derrota.

Mas assim como cachorros, se conquistamos vitorias temos mais confiança em tomar decisões, mas se perdemos começamos a ter medo de errar, pois o preço a se pagar se torna cada vez mais amargo.

Então o que fazer? Sigo uma regra um pouco louca, na duvida faça, pois a duvida de como seria quando damos um passo para atras é muito mais amargo que a derrota.

9) Livre arbítrio

O que definiria o livre arbítrio? O direito de fazer o que quiser? Liberdade? Mas podemos? Isso depende muito em que estagio da vida vivemos. Um jovem tem muito mais liberdade em fazer o que quiser do que o pai ou mãe de família.

Mas será que nessa caminhada não seria como um passarinho em que está prestes a cair na arapuca e ficar engaiolado para sempre?

Pois nosso livre arbítrio é afetado sempre pelas responsabilidades que agregamos ao longo da vida junto com o julgamento da sociedade. Portanto essa tal liberdade parece que se torna cada vez mais longe ao longo do tempo, ou será que é interpretativa?

Mais uma vez tem o peso da responsabilidade, nossas escolhas tem seu peso e algumas escolhas nos afetam para o resto da vida. Portanto saber escolher com sabedoria é a forma mais correta de manter nossa liberdade, e nisso eu englobo tudo desde relações afetivas, estudo, trabalho... Boas escolhas nos levam a grandes recompensas.

Mas eu tenho maturidade de fazer escolhas com sabedoria? Pois bem, agora estou na meia vida e lhes digo, ainda não tenho maturidade de realizar escolhas com sabedoria.

Mas então quando? Acredito que essa é a beleza da vida, a duvida vivente em nossas escolhas que só confirmaram se foi correta ou não ao longo do tempo.

Tenso? Sim, Difícil? Sim, Mas se fosse falar algo sobre escolhas para manter minha liberdade eu diria. Faça as escolhas que deixam sua consciência limpa, que permita que você deite e coloque sua cabeça no travesseiro e tenha o sono dos justos, nem que você perca. Pois, paz de espirito como dizem as pessoas não tem preço.

10) Tempo

Ontem você nasceu, hoje você vive, amanhã você morre, dramático? Não, verdadeiro. A vida passa rápido, e quando você menos espera já está com família e quando você piscar já tem netos.

Mas então por que parece que demora tanto para conquistar meus sonhos, mas o tempo passa tão rápido? Uma nova teoria da relatividade? Não sei dizer.

O que sei dizer é que o tempo passa e se desejamos deixar uma marca nesse mundo temos que agir rápido e com garra decididos e mesmo que tudo pareça estar errado temos que seguir em frente, e quanto mais pessoas falarem que somos loucos mais certos estamos. Não se esqueça, o ser humano tem aversão ao que desconhece, portanto quando a maioria nos julga loucos, é porque estamos no caminho certo.

Neste exato momento estou fazendo uma loucura. Tecendo ideologias ou supostas orientações para pessoas estranhas, mas quem sou eu para isso? Não sou ninguém, apenas estou compartilhando meu ponto de vista sobre 10 tópicos e se talvez alguém leia e a ajude já valeu o tempo em que fiquei aqui elaborando para abordar esses temas.

Em outras palavras, foi esse meu jeito de tentar agregar a sociedade algo do qual já achava que jamais conseguiria, que é deixar uma marca no mundo, fazer a diferença nem que seja para uma pessoa.

Neste exato momento nem observei como irei divulgar, mas a ideologia que irei apontar no final do ebook, pode incomodar muita gente.

Ou seja, o novo, o diferente, estou criando uma nova forma e usando um tempo em que estaria ocioso para levar algo para alguém. Pelo meu ponto de vista, sucesso.

Tempo é tempo, é a moeda de maior valor que encontraremos em nossas vidas, pois nem todo dinheiro do mundo conseguiria pagar 1 segundo de sua vida, portanto o tempo é a maior riqueza de sua vida, então não a gaste com coisas

bobas ou supérfluas, não o desperdice com pessoas que não merecem, pois esse é o seu tesouro que você devera administrar com sabedoria.

Portanto viva cada dia como se fosse o ultimo, usufrua da melhor maneira possível para que no seu ultimo segundo tenha certeza que deu seu melhor todos os dias e não deixou nada para atras que lhe faça entristecer.

Concluo com viver é uma aventura e mesmo que pessoas venham a lhe entristecer ou que seu sonho pareça estar distante, pare e olhe, observe nos pequenos detalhes e você encontrara uma forma de chegar onde pretende chegar.

Não permita que a tristeza domine seu coração, a vida é curta, e sempre que seja pego com sensações ou desejos maléficos, de uma chance para o amanhã, e se não for suficiente outro amanhã e do nada você cairá em si e perceberá que estava equivocado.

Não importa o que você fez, você sempre terá o amanhã para mudar sua história e remediar.

Portanto, valorize cada dia, e siga, sempre em frente, fazendo para os outros o que você desejaria que fizessem a você, observando as oportunidades, e se necessário parando e mudando a rota que no final você verá que valeu apena cada segundo vivido nesse mundo.

Esse ebook é curto, propositalmente, para se caso eu consiga ajudar alguém que seja você. Se ele te ajudou, se realmente lhe agregou algo, então pague por ele o que seu coração dizer que vale, ou o quanto você acha que lhe ajudou. Se não tiver como pagar, pague com mensagens, me contanto se realmente ajudou.

Deixarei aqui uma chave pix, e essa é a revolução. Este será o primeiro ebook que você paga o que você acha que vale. Pois não tem aquele ditado? Não se avalia o livro pela capa? Então porque compramos os livros pela capa e não pelo conteúdo? É uma aposta, louca e revolucionaria, que caso de certo deixará qualquer academia de letras de cabelo em pé.

Se você chegou até aqui, e leu inteiramente esse ebook, muito obrigado pelo seu tempo, e se quer mais ebooks como esse com outros temas, me incentive da forma que desejar.

Muito obrigado e espero de verdade que essas dicas ajudem você.

Chave pix: malvesfi@live.com